KISI-KISI UJIAN SEKOLAH BERSTANDAR NASIONAL
SEKOLAH MENENGAH ATAS / MADRASAH ALIYAH
TAHUN PELAJARAN 2018/2019

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK)
Kurikulum : 2006
Program Studi : Umum

A. TEORI

Level Kognitif	Lingkup Materi				
	Permainan dan Olahraga	**Aktivitas Kebugaran Senam dan Ritmik**	**Aktivitas Aquatik**	**Pendidikan Luar Kelas**	**Kesehatan**
Pengetahuan dan Pemahaman • Menyebutkan • Mengemukakan • Menerangkan	Peserta didik dapat memahami dan menguasai tentang : - keterampilan bermain salah satu permainan dan olahraga beregu bola besar - keterampilan salah satu permainan olahraga beregu bola kecil dengan menggunakan alat dan peraturan yang dimodifikasi - keterampilan atletik dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi - keterampilan salah satu cabang olahraga bela diri	Peserta didik dapat memahami dan menguasai tentang: - latihan kekuatan, kecepatan, daya tahan dan kelentukan untuk kebugaran jasmani dalam bentuk sederhana - tes kebugaran jasmani dan perawatan tubuh agar tetap segar - rangkaian senam lantai dengan menggunakan bantuan - rangkaian senam lantai tanpa alat - keterampilan gerak dasar langkah dan lompat pada aktivitas ritmik tanpa alat	Peserta didik dapat memahami dan menguasai tentang : - keterampilan dasar salah satu gaya renang - keterampilan teknik dasar loncat indah dari samping kolam dengan teknik - kombinasi teknik renang gaya dada, gaya bebas dan salah satu gaya lain - keterampilan dasar pertolongan kecelakaan di air dengan sistim Resusitasi Jantung dan Paru (RJP)	Peserta didik dapat memahami dan menguasai tentang : - keterampilan dasar-dasar kegiatan menjelajah pantai - keterampilan dasar penyelamatan kegiatan penjelajahan di pantai - keterampilan memilih makanan dan minuman yang sehat - keterampilan dasar-dasar kegiatan menjelajah gunung - keterampilan penjagaan lingkungan yang sehat	Peserta didik dapat memahami dan menguasai tentang : - bahaya penggunaan narkoba - berbagai peraturan perundangan tentang narkoba - dampak seks bebas - cara menghindari seks bebas - bahaya HIV/AIDS, carapenularan, dan cara menghindari penularan HIV/AIDS - cara pemanfaatan waktu luang untuk kesehatan - pola hidup sehat

Level Kognitif	Lingkup Materi				
	Permainan dan Olahraga	**Aktivitas Kebugaran Senam dan Ritmik**	**Aktivitas Aquatik**	**Pendidikan Luar Kelas**	**Kesehatan**
		- keterampilan dasar ayunan lengan pada aktivitas ritmik tanpa alat dengan koordinasi gerak yang benar			
Aplikasi • Menentukan • Menunjukkan • Menjelaskan • Memilih • Menilai • Mengatur • Mengkategorikan	Peserta didik dapat menerapkan tentang : - keterampilan bermain salah satu permainan dan olahraga beregu bola besar - keterampilan salah satu permainan olahraga beregu bola kecil dengan menggunakan alat dan peraturan yang dimodifikasi - keterampilan atletik dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi - keterampilan salah satu cabang olahraga bela diri	Peserta didik dapat menerapkan tentang : - latihan kekuatan, kecepatan, daya tahan dan kelentukan untuk kebugaran jasmani dalam bentuk sederhana - tes kebugaran jasmani dan perawatan tubuh agar tetap segar - rangkaian senam lantai dengan menggunakan bantuan - rangkaian senam lantai tanpa alat - keterampilan gerak dasar langkah dan lompat pada aktivitas ritmik tanpa alat - keterampilan dasar ayunan lengan pada aktivitas ritmik tanpa alat dengan koordinasi gerak yang benar	Peserta didik dapat menerapkan tentang : - keterampilan dasar salah satu gaya renang - keterampilan teknik dasar loncat indah dari samping kolam dengan teknik - kombinasi teknik renang gaya dada, gaya bebas dan salah satu gaya lain - keterampilan dasar pertolongan kecelakaan di air dengan sistim Resusitasi Jantung dan Paru (RJP)	Peserta didik dapat menerapkan tentang : - keterampilan dasar-dasar kegiatan menjelajah pantai - keterampilan dasar penyelamatan kegiatan penjelajahan di pantai - keterampilan memilih makanan dan minuman yang sehat - keterampilan dasar-dasar kegiatan menjelajah gunung - keterampilan penjagaan lingkungan yang sehat	Peserta didik dapat menerapkan tentang : - bahaya penggunaan narkoba - berbagai peraturan perundangan tentang narkoba - dampak seks bebas - cara menghindari seks bebas - bahaya HIV/AIDS, carapenularan, dan cara menghindari penularan HIV/AIDS - cara pemanfaatan waktu luang untuk kesehatan - pola hidup sehat

Level Kognitif	Lingkup Materi				
	Permainan dan Olahraga	**Aktivitas Kebugaran Senam dan Ritmik**	**Aktivitas Aquatik**	**Pendidikan Luar Kelas**	**Kesehatan**
Penalaran • Menganalisis • Merinci • Membedakan • Menyimpulkan • Merancang • Mengevaluasi	Peserta didik dapat menganalisis tentang : - keterampilan bermain salah satu permainan dan olahraga beregu bola besar - keterampilan salah satu permainan olahraga beregu bola kecil dengan menggunakan alat dan peraturan yang dimodifikasi - keterampilan atletik dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi - keterampilan salah satu cabang olahraga bela diri	Peserta didik dapat menganalisis tentang : - latihan kekuatan, kecepatan, daya tahan dan kelentukan untuk kebugaran jasmani dalam bentuk sederhana - tes kebugaran jasmani dan perawatan tubuh agar tetap segar - rangkaian senam lantai dengan menggunakan bantuan - rangkaian senam lantai tanpa alat - keterampilan gerak dasar langkah dan lompat pada aktivitas ritmik tanpa alat - keterampilan dasar ayunan lengan pada aktivitas ritmik tanpa alat dengan koordinasi gerak yang benar	Peserta didik dapat menganalisis tentang : - keterampilan dasar salah satu gaya renang - keterampilan teknik dasar loncat indah dari samping kolam dengan teknik - kombinasi teknik renang gaya dada, gaya bebas dan salah satu gaya lain - keterampilan dasar pertolongan kecelakaan di air dengan sistim Resusitasi Jantung dan Paru (RJP)	Peserta didik dapat menganalisis tentang : - keterampilan dasar-dasar kegiatan menjelajah pantai - keterampilan dasar penyelamatan kegiatan penjelajahan di pantai - keterampilan memilih makanan dan minuman yang sehat - keterampilan dasar-dasar kegiatan menjelajah gunung - keterampilan penjagaan lingkungan yang sehat	Peserta didik dapat menganalisis tentang : - bahaya penggunaan narkoba - berbagai peraturan perundangan tentang narkoba - dampak seks bebas - cara menghindari seks bebas - bahaya HIV/AIDS, carapenularan, dan cara menghindari penularan HIV/AIDS - cara pemanfaatan waktu luang untuk kesehatan - pola hidup sehat

B. PRAKTIK

Level Keterampilan	Lingkup Materi			
	Permainan dan Olahraga	**Aktivitas Senam dan Ritmik**	**Aktivitas Aquatik**	**Aktivitas Luar Kelas**
Presisi	Peserta didik mampu mempraktikkan: - keterampilan bermain salah satu permainan dan olahraga beregu bola besar - keterampilan salah satu permainan olahraga beregu bola kecil dengan menggunakan alat dan peraturan yang dimodifikasi - keterampilan atletik dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi - keterampilan salah satu cabang olahraga bela diri	Peserta didik mampu mempraktikkan: - latihan kekuatan, kecepatan, daya tahan dan kelentukan untuk kebugaran jasmani dalam bentuk sederhana - tes kebugaran jasmani dan perawatan tubuh agar tetap segar - rangkaian senam lantai dengan menggunakan bantuan - rangkaian senam lantai tanpa alat - keterampilan gerak dasar langkah dan lompat pada aktivitas ritmik tanpa alat - keterampilan dasar ayunan lengan pada aktivitas ritmik tanpa alat dengan koordinasi gerak yang benar	Peserta didik mampu mempraktikkan: - keterampilan dasar salah satu gaya renang - keterampilan teknik dasar loncat indah dari samping kolam dengan teknik - kombinasi teknik renang gaya dada, gaya bebas dan salah satu gaya lain - keterampilan dasar pertolongan kecelakaan di air dengan sistim Resusitasi Jantung dan Paru (RJP)	Peserta didik mampu mempraktikkan: - keterampilan dasar-dasar kegiatan menjelajah pantai - keterampilan dasar penyelamatan kegiatan penjelajahan di pantai - keterampilan memilih makanan dan minuman yang sehat - keterampilan dasar-dasar kegiatan menjelajah gunung - keterampilan penjagaan lingkungan yang sehat
Naturalisasi	Peserta didik mampu mempraktikkan: - keterampilan bermain salah satu permainan dan olahraga beregu bola besar - keterampilan salah satu permainan olahraga beregu bola kecil dengan menggunakan alat dan peraturan yang dimodifikasi - keterampilan atletik dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi	Peserta didik mampu mempraktikkan: - latihan kekuatan, kecepatan, daya tahan dan kelentukan untuk kebugaran jasmani dalam bentuk sederhana - tes kebugaran jasmani dan perawatan tubuh agar tetap segar - rangkaian senam lantai dengan menggunakan bantuan - rangkaian senam lantai tanpa alat	Peserta didik mampu mempraktikkan: - keterampilan dasar salah satu gaya renang - keterampilan teknik dasar loncat indah dari samping kolam dengan teknik - kombinasi teknik renang gaya dada, gaya	Peserta didik mampu mempraktikkan: - keterampilan dasar-dasar kegiatan menjelajah pantai - keterampilan dasar penyelamatan kegiatan penjelajahan di pantai - keterampilan memilih makanan dan minuman yang sehat

Level Keterampilan	Lingkup Materi			
	Permainan dan Olahraga	Aktivitas Senam dan Ritmik	Aktivitas Aquatik	Aktivitas Luar Kelas
	- keterampilan salah satu cabang olahraga bela diri	- keterampilan gerak dasar langkah dan lompat pada aktivitas ritmik tanpa alat - keterampilan dasar ayunan lengan pada aktivitas ritmik tanpa alat dengan koordinasi gerak yang benar	bebas dan salah satu gaya lain - keterampilan dasar pertolongan kecelakaan di air dengan sistim Resusitasi Jantung dan Paru (RJP)	- keterampilan dasar-dasar kegiatan menjelajah gunung - keterampilan penjagaan lingkungan yang sehat